

Étlap tervezet

2018.12. hét

2018.03.19.-2018.03.25.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Margarin Zöldpaprika Zsemle En: 1211 kJ (289 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,8 g Só: 0,8 g	TEJ 2,8 Puffancs En: 979 kJ (234 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,5 g Cukor: 4,9 g Feh: 5,1 g Só: 0,5 g Allergének:1	Házi gyümölcsyoghurt Kifli En: 966 kJ (231 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Trópusi gyümölcs tea Margarin Rozsos zsemle En: 1401 kJ (335 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 20,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1	Karamellás tej TK kifli sószegegy En: 1555 kJ (371 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,3 g Cukor: 25,8 g Feh: 10,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Májgaluska leves Sajtos spagetti Narancs En: 4536 kJ (1083 kCal) Zsír: 41,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 136,0 g Cukor: 1,6 g Feh: 39,8 g Só: 16,4 g Allergének:1,3,7	Lebbencsleves Tökfőzelék Sertéssült Túrórudi En: 2728 kJ (652 kCal) Zsír: 33,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,7 g Cukor: 9,0 g Feh: 31,9 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7	Karalábéleves(tejföls) Hentestokány sertéshúsból Petrezselymes burgonya Mandarin En: 3106 kJ (742 kCal) Zsír: 33,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 28,7 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Gyümölcs leves Grillfűszeres csirkemellfilé Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség 1/2 En: 3402 kJ (813 kCal) Zsír: 18,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 121,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 36,4 g Só: 2,8 g Allergének:1,7,9,10	Csontleves Paradicsomos burgonyafőzelék Főtt virsli Banán En: 2585 kJ (617 kCal) Zsír: 19,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,6 g Cukor: 6,0 g Feh: 18,3 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7,9
Uzsonna	Snidlinges vajkrém Graham kenyér En: 988 kJ (236 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,1 g Allergének:1,7	Diákcsemege Margarin Kígyó uborka TK formakenyér En: 1663 kJ (397 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Méz Vaj Félbarna kenyér En: 1303 kJ (311 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,0 g Cukor: 12,1 g Feh: 4,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Kocka sajt Paradicsom Négymagvas kenyér En: 1022 kJ (244 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,11	Csokis croissant En: 1146 kJ (274 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezámmag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek